

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ  
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*Випуск 1*

*Присвячується 10-річчю  
факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2014**

УДК 796.011  
ББК 74.200.55  
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
від 28 листопада 2014 року протокол № 4*

**Рецензенти:**

- Костиюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).  
**Козіна Ж. Л.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).  
**Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Головний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек**  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Відповідальний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська**  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Редакційна колегія:**

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Вовканич А. С.**, кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Виноградський Б. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Грибан Г. П.**, доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).  
**Єрмаков С. С.**, доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).  
**Заневський І. П.**, доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Льїн В. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Кашуба В. О.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Коробейников Г. В.**, доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Москаленко Н. В.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДПФК, м. Дніпропетровськ).  
**Філіпов М. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Фурман Ю. М.**, доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).  
**Худолій О. М.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

**Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні:**  
досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 260 с, іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

*Мова видання: українська, російська, англійська*

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей*

УДК 796.011  
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного  
університету імені Івана Франка, 2014

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

<b>Костюкевич В. М.</b> До проблеми динаміки спортивної форми спортсменів протягом тренувального макроциклу .....	51
<b>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф.</b> До питання удосконалення управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках .....	57
<b>Кутек Т. Б., Кучерук В. А.</b> Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів .....	61
<b>Мазин В. Н.</b> Соотношение целей и методов воспитательной работы тренера-преподавателя группы предварительной базовой подготовки ДЮСШ .....	65
<b>Мичка І. В., Данюк О. М., Мацапура В. А.</b> Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів швидкісно-силової підготовки .....	69
<b>Мулик В. В.</b> Основи побудови занять юних біатлоністів .....	71
<b>Нерода Н. В., Ваулін О. І.</b> Характеристика європейської моделі професійного спорту .....	75
<b>Приходько В. В.</b> К обоснованию нового проекта украинской премьер-лиги: от «Клубов по интересам» к логике дальнейшего развития отечественного футбола .....	78
<b>Приходько В. В.</b> Проблема быстроты оценки ситуации и адекватного действия в системе развития игровых видов спорта (к итогам чемпионата мира по футболу 2014 года в Бразилии) .....	82
<b>Смирновський С. Б., Семеряк З. С., Івченко А. І.</b> Аналіз змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації .....	87
<b>Степкович С.</b> Ефективність програм удосконалення підготовки спортсменів-п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки .....	89
<b>Хіменес Х. Р., Линець М. М.</b> Програми фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки .....	93

**НАПРЯМ II.  
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

<b>Айунц Л. Р., Айунц В. І.</b> Самостійні заняття у сучасній системі фізичного виховання .....	97
<b>Бріжата І. А., Берест О. О.</b> Популяризація здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури .....	101

10. Хмельницька І.В. Програмне забезпечення біомеханічного відеокomp'ютерного аналізу спортивних рухів / І.В. Хмельницька // Матеріали міжнар. наук. конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2010. – С. 568.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **ДО ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТРИБКАХ**

Кутек Т.Б., Ахметов Р.Ф.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

У статті розглядається розроблена концептуальна модель управління навчально-тренувальним процесом, з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках. Це дасть можливість з більшою вірогідністю прогнозувати і коректувати навчально-тренувальний процес.

**Ключові слова:** управління, концепція, прогнозування, планування, результативність.

##### **К ВОПРОСУ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮТСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ**

Кутек Р.Ф., Ахметов Р.Ф.

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франко*

В статье рассматривается разработанная концептуальная модель управления учебно-тренировочным процессом, с учетом точных количественных характеристик всех сторон подготовленности квалифицированных спортсменок, которые специализируются в легкоатлетических прыжках. Это даст возможность с большей достоверностью прогнозировать и корректировать учебно-тренировочный процесс.

**Ключевые слова:** управление, учебно-тренировочный процесс, концептуальная модель, прогнозирование.

##### **TO THE QUESTIONS FOR IMPROVING MANAGEMENT TRAINING PROCESS QUALIFIED ATHLETES WHO SPECIALIZE IN ATHLETICS JUMP**

Kutek T., Akhmetov R.

*Zhytomyr State I. Franko University*

The article considers of the developed the conceptual model management of educational-training process, which takes into consideration the exact quantitative descriptions of all aspects of qualified sportswomen preparedness, who specialize in athletics jumps. It gives an opportunity to forecast and correct educational-training process with greater authenticity.

**Keywords:** management, educational-training process, conceptual model, prediction.

##### **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ТА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ**

Кутек Т. Б., Кучерук В. А.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Результативність технічних дій в боротьбі дзюдо багато в чому визначається рівнем розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. В основі спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів лежать швидко-силові здібності та спеціальна витривалість (Шестаков В. Б., Ерегіна С. В. Новиков А.А., 2000; Моргунов Ю.А. 2002).

Як зазначає В.М.Платонов [4], для дзюдоїстів найбільш важливе значення має рівень розвитку швидко-силових здібностей.

Завдання розробки засобів і методів ефективного розвитку та вдосконалення цих здібностей є надзвичайно актуальним для сучасного дзюдо. Успішне розв'язання даної проблеми, на думку головних тренерів, дозволить відкрити значні резерви навчально-тренувального процесу і підняти на якісно новий рівень теорію та практику даного виду спорту [6].

Практичний досвід роботи тренерів-викладачів з підготовки борців-дзюдоїстів, а також дослідження провідних спеціалістів (О.В.Єганов, 2002; Т.Г.Данько, 2005, 2008; О.В.Коленкова, 2005; Г.В.Коробейнікова, 2005; Ю.О.Юхно, 2008; С.В.Латишева, 2010) спрямовані на вивчення та модернізацію тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, тоді як у спортсменів-початківців найбільш актуальною залишається проблема вдосконалення фізичної та технічної підготовленості і потребує більш детального вивчення.

**Аналіз останніх досліджень.** Останні наукові дослідження відображають особливості побудови навчання базової техніки дзюдо (Коблево Я.К., 2010), основні положення багаторічного тренування борців та сучасні концепції мотивації (Гриценков В.Н., Кочурко Е.И., 2005), шляхи досягнення високого результату висококваліфікованих борців (Маркиянов О. А. 2005), методи удосконалення техніки дзюдо (Кано Дзигоро, 2008).

Багато досліджень присвячено особливостям психологічної підготовки спортсменів-борців, їх технічній майстерності, системі змагань (Дахновський В.С., Рукавицин Б.Н., 2004); навчально-тренувальному процесу дзюдоїстів (Тишин Н.П., Бекентов В.А., 2000); управлінню процесом фізичного вдосконалення юних борців

(Джанбирбаев Б.О., Орехов Л.І., 2008).

Незважаючи на напрямки, які досліджують науковці, у вивченій нами літературі недостатньо приділено уваги фізичній та технічній підготовці юних дзюдоїстів 8-9 років на початковому етапі навчання. У зв'язку з цим нами було визначено необхідність вивчення спеціальної фізичної та технічної підготовки юних дзюдоїстів 8-9 років.

**Мета дослідження** – удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки дзюдоїстів 8-9 років.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз та узагальнення наукової та спеціальної літератури з проблеми дослідження спеціальної фізичної та технічної підготовки юних дзюдоїстів.

2. Визначити показники швидкісно-силових здібностей та технічної підготовки дзюдоїстів.

3. Розробити комплекс фізичних вправ з метою удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки дзюдоїстів 8-9 років.

4. Експериментально перевірити ефективність комплексу спеціальних фізичних і технічних вправ для юних дзюдоїстів.

Для вирішення завдань у дослідженні було використано **наступні методи дослідження**: аналіз і узагальнення літературних даних, тестування, спостереження, порівняльний аналіз, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі ДЮСШ м. Житомира протягом 6 місяців (вересень – лютий). У дослідженні брали участь 30 юних дзюдоїстів 8 – 9 років, яких було розподілено на 2 групи експериментальну та контрольну по 15 чоловік у кожній.

Для визначення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів було проведено тестування за наступними фізичними вправами: підтягування на високій перекладині за 30 с, піднімання тулуба в сід за 30 с, згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, кидок набивного м'яча (3кг) назад через голову за 30 с. Для визначення технічної підготовки досліджуваних було використано наступні технічні прийоми: кидки партнера через стегно за 30 с та виконання 6 кидків через спину на швидкість.

Для проведення основної частини дослідження було розроблено комплекс фізичних вправ для удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки. Для розвитку швидкісно-силових здібностей було використано наступні фізичні вправи:

1. Лежачи на спині, руки випрямлені вгору перед собою. Партнер спирається об руки спиною. З цього положення виконувати згинання і розгинання рук, використовуючи вагу партнера як обтяження.

2. Ходьба на руках: партнер тримає іншого за ноги, перший іде на руках.

3. Боротьба на руках (армреслінг).

4. Випади вперед з набивним м'ячем (3 кг).

5. Лазіння по канату (за допомогою ніг): 1) підняти ноги і затиснути канат ступнями і коліньми на висоті пояса; 2) випрямляючи ноги, підтягнутись на руках і перехопитись руками вище з гантелею (3 кг).

6. Вистрибування із глибокого присяду з набивним м'ячем (2 кг).

7. З положення лежачи на спині руки перед собою тримають гантелю (1,5 кг) встати в стійку, руки вгору і після цього знову прийняти положення лежачи на спині.

8. Піднімання прямих ніг вгору з положення лежачи на спині.

9. Стрибки через гімнастичну лаву з набивним м'ячем.

10. Перетягування канату.

11. Піднімання прямих ніг до кута  $90^{\circ}$  у висі на високій перекладині.

12. Вправа з гімнастичним роликом: В.п. – стійка на колінах. Гімнастичний ролик потрібно поставити на підлогу перед собою. Випрямити руки і спертися на колесо ролика. Рухаючи його вперед, одночасно опускати тулуб до тих пір, поки не торкнетеся поверхні підлоги, повернувшись у вихідне положення зворотним рухом закінчити вправу.

13. Стрибки на скакалці.

14. Вправа з гантелею (1,5кг): Гантелю тримати обома руками, при виконанні кроку назад правою ногою, гантелю підняти до грудей (лікть вгору), приставивши праву ногу до лівої, руки опустити. Те саме на іншу ногу.

15. Вистрибування з повного присяду: вперед, назад, вправо і вліво з гантелею 1,5 кг.

16. Винад ногою вперед, руки підняти вгору з гантелею (1,5 кг). Те саме на іншу ногу.

17. В.п. – основна стійка, руки зігнуті в ліктях тримають гантелю перед грудьми;

1 – крок вліво праву ногу приставити, руки розігнути;

2 – В.п.;

3 – 4 – те саме, те саме виконувати вправо.

18. В.п. – стійка ноги нарізно, руки прямі попереду ( в кожній руці гантеля вагою 1,5 кг). Розведення і зведення рук на рівні грудей.

19. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вперед (тримають гантелю 1,5 кг).

1 – Поворот тулуба вліво, ліву ногу підняти від підлоги 5-10 см. (носочок натягнутий); 2 – В.п.; 3 – 4 – те саме в іншу сторону.

20. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – в стрибку з поворотом на  $180^{\circ}$  випад вперед; 2 – В.п.;

3 – 4 – те саме в іншу сторону.

21. Піднімання рук через сторони вгору з гантелями (1,5 кг) в кожній руці.

Для удосконалення технічної підготовки у дослідженні було використано наступні фізичні вправи:

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

1. Взаємний захват за тулуб руками. Завдання: відірвати партнера від килима.
2. Ходіння з партнером: партнера покласти на поперек і пронести його 5 метрів, в кінці пройденого шляху виконати кидок через стегно.
3. Вправи з джгутом: взяти джгут обома руками, повернутися спиною до прикріпленого джгута, виконувати згинання і розгинання рук; підвороти з джгутом; імітація виконання кидка через спину з джгутом.
4. Імітація виконання кидків через спину та через стегно.
5. Кидки манскена.
6. У стрибку повороти таза вправо-вліво, плечі не повертати.
7. Вистрибування вгору з перекидом вперед.
8. Перший номер повертається спиною до другого номера, бере його заруки та підсідає, поклавши на спину другого номера, піднімається з партнером і несе його до визначеного місця.
9. Кидки партнера через спину.
10. Кидки партнера через стегно.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Результати проведеного експерименту свідчать, що в експериментальній групі порівняно з контрольною відбулися позитивні зміни (таблиця 1).

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика спеціальної фізичної підготовки юних дзюдоїстів до і після проведення експерименту**

Тести	ЕГ		Темпи приросту, %	КГ		Темпи приросту, %	p
	$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$			
	до	після		до	після		
Підтягування на високій перекладині за 30 с (р.)	3,0±1,9	7±2,5	57,1	3±1,9	5±1,2	40	< 0,001
Піднімання тулуба в сід за 30 с (р.)	18 ±3,2	26±3,5	31	18±5,4	21±4,8	14,2	< 0,001
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (р.)	16±3,5	20±3,8	20	16±3,7	18±3,6	11,1	< 0,001
Кидок набивного м'яча (3 кг) назад ч/з голову за 30 с (р.)	10±3,4	19±3,4	47	10±3,5	14±3,5	29	< 0,05

Як видно з таблиці 1 після завершення експерименту в експериментальній групі покращився результат у тесті підтягування на високій перекладині за 30 с на 4 рази, тоді як у контрольній групі на 2 рази. У вправі піднімання тулуба в сід за 30с результат підвищився на 8 разів в експериментальній групі і лише на 3 рази в контрольній групі. Результат у тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30с покращився на 4 рази порівняно з контрольною групою, після завершення педагогічного експерименту. Результат у тесті кидок набивного м'яча (3 кг) назад ч/з голову за 30 с підвищився на 9 разів, і лише на 4 рази у контрольній групі. Найбільший приріст результатів відбувся у тестах: підтягування на високій перекладині за 30 с (р.), кидок набивного м'яча (3кг) назад ч/з голову за 30 с (р.), що становить 57,1 %, 47 %, відповідно.

Виконання розробленого комплексу фізичних вправ сприяло удосконаленню технічної підготовки досліджуваних.

Так, після завершення експерименту в експериментальній групі покращився результат виконання технічного прийому кидки партнера через стегно за 30 с на 6 разів, тоді як в контрольній групі на 3 рази. У виконанні 6 кидків (через спину) на швидкість результат покращився на 5 с в експериментальній групі і лише на 2 с у контрольній групі (табл.2).

Таблиця 2

**Порівняльна характеристика технічної підготовки юних дзюдоїстів до і після проведення експерименту**

Тести	ЕГ		Темпи приросту (%)	КГ		Темпи приросту (%)	Р
	$(\bar{X} \pm m)$			$(\bar{X} \pm m)$			
	До	Після		До	Після		
Кидки партнера за 30 с (кидок через стегно) (р.)	10 $\pm$ 13,1	16 $\pm$ 11	38	10 $\pm$ 5,8	13 $\pm$ 5,3	23	< 0,05
Виконання 6 кидків (кидок через спину) на швидкість (с).	15 $\pm$ 1,2	10 $\pm$ 3,5	50	15 $\pm$ 1,8	13 $\pm$ 2,6	15,3	< 0,05

Проведене дослідження свідчить, що використання розробленого комплексу фізичних вправ сприяло удосконаленню спеціальної фізичної та технічної підготовленості, що підтверджується результатами змагальної діяльності (рис. 1, 2).

Як видно з рисунка 1, виконання кидків під час змагань було оцінено суддями на 5 балів у 70 % досліджуваних контрольної групи, на 7 балів у 20% та на 10 балів у 10% дзюдоїстів контрольної групи.

В експериментальній групі під час змагань оцінювання суддями кидків у 10 балів підвищилось на 30% ,



оцінювання кидків на 7 балів підвищилися на 50 %, та результати виконання кидків на 5 балів зменшилося на 20% в порівнянні з контрольною групою (рис.2).

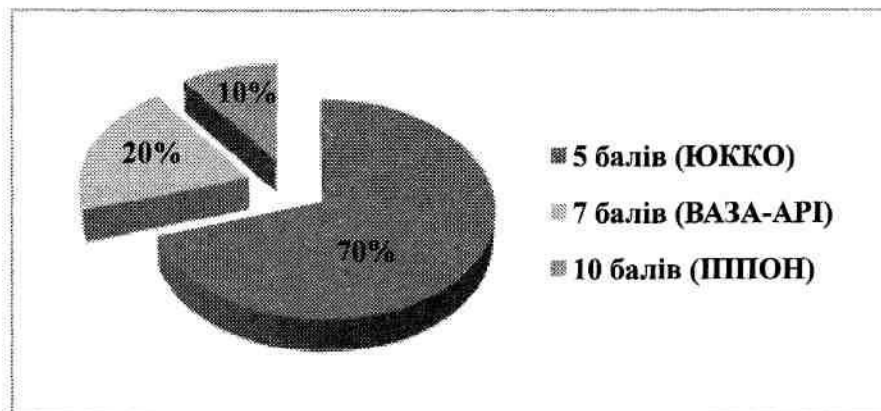


Рис.1 Результати технічної підготовки КГ (кидки через стегно)

Умовні позначення: ЮККО – кидок виконаний на бік, оцінюється 5 балами; ВАЗА-АРІ – кидок виконаний на півспини оцінюється 7 балами; ППОН – кидок виконаний на всю спину оцінюється 10 балами

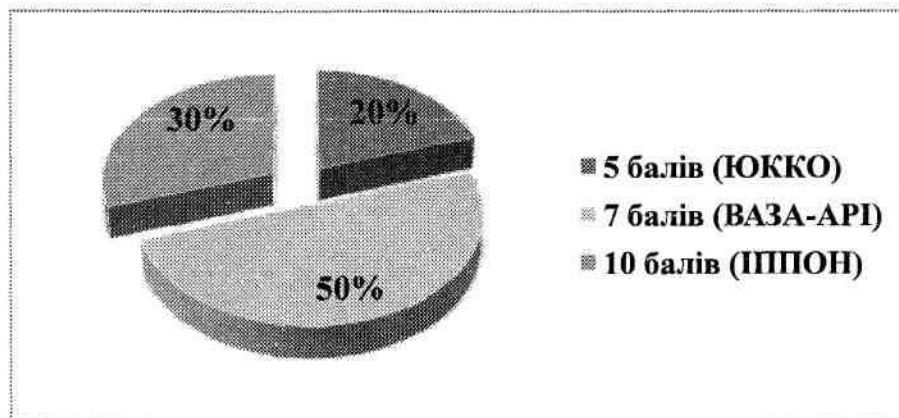


Рис. 2 Результати технічної підготовки ЕГ групи (кидки через стегно)

Умовні позначення: ЮККО – кидок виконаний на бік, оцінюється 5 балами; ВАЗА-АРІ – кидок виконаний на півспини оцінюється 7 балами; ППОН – кидок виконаний на всю спину оцінюється 10 балами

#### Висновки

У результаті проведеного дослідження встановлено:

1. Останні наукові дослідження відображають особливості побудови навчання базової техніки дзюдо (Коблець Я.К., 2010), основні положення багаторічного тренування борців та сучасні концепції мотивації (Гриценков В.Н. Кочурко Е.И., 2005), шляхи досягнення високого результату висококваліфікованих борців (Маркиянов О. А. 2005), але у вивченій літературі не має наукових досліджень з удосконалення швидкісно-силових здібностей та технічної підготовки дзюдоїстів 8–9 років.

2. Апробація розробленого комплексу спеціальних фізичних вправ довела їх ефективність в удосконаленні швидкісно-силових здібностей. Так, найбільший приріст результатів відбувся у тестах: підтягування на високі перекладині за 30 с (р.), кидок набивного м'яча (3кг) назад ч/з голову за 30 с (р.), що становить 57,1 %, 47 % відповідно.

3. Виконання розробленого комплексу фізичних вправ сприяло удосконаленню технічної підготовки досліджуваних. Після завершення експерименту в експериментальній групі покращився результат виконання технічного прийому кидки партнера через стегно за 30 с на 6 разів. У виконанні 6 кидків (через спину) на швидкість результат покращився на 5 с.

4. Проведене дослідження свідчить, що використання розробленого комплексу фізичних вправ сприяло удосконаленню спеціальної фізичної та технічної підготовленості, що підтверджується результатами змагальної діяльності.

Подальші наукові дослідження будуть спрямовані на удосконалення спеціальної витривалості юних дзюдоїстів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Астахов А.М. Нове в методиці навчання техніці боротьби / Спортивна боротьба. – М.: ФиС, 2001. С. 40 – 46.

2. Матвеев Л.П. Основы общей теории та системы подготовки дзюдоистов. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 384 с.
3. Меньшікова Н.К. Дзюдо і методика її викладання: підручник / Меньшікова Н.К. – СПб.: РГПУ ім. А.І. Герцена, 2008. – 463 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее практическое приложение / В. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Чернишенко Ю.К., Пілюк М.М., Баландін В.А. Методика тренування юних дзюдоїстів на етапах початкової та спеціалізованої підготовки. – Краснодар: КДЦФК, 2009. – 123 с.
6. Шахмурадов Ю.А. Методика навчання спортивній боротьбі/ Актуальні проблеми спортивної боротьби / Шахмурадов Ю.А. // – М.:2008. – 156 с.
7. Шлеміна А.М. Юний дзюдоїст. – М.: ФиС, 2003. – 254 с.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ТА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ**

Кутек Т. Б., Кучерук В. А.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

У статті представлено результати фізичної підготовки юних дзюдоїстів на початковому етапі навчання. Представлений комплекс спеціальних вправ з удосконалення швидкісно-силових здібностей та технічної підготовки дзюдоїстів 8-9 років.

**Ключові слова:** дзюдо, техніка, фізична підготовка, метод, швидкісно-силові здібності.

##### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

Кутек Т. Б., Кучерук В. А.

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франко*

В статье представлены результаты физической подготовки юных дзюдоистов на начальном этапе обучения. Представлен комплекс специальных упражнений по совершенствованию скоростно-силовых способностей и технической подготовки для дзюдоистов 8-9 лет.

**Ключевые слова:** дзюдо, техника, физическая подготовка, метод, скоростно-силовые способности.

##### **SPECIAL PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING YOUNG JUDOISTS**

Kutek T., Kucheruk V.

*Zhytomyr State I. Franko University*

This paper presents the results of physical training young judo at the initial stage of training. The present set of special exercises to improve speed-strength abilities and technical training for judo 8-9 rokiv.sylovi ability.

**Keywords:** judo, technique, physical conditioning, way, speed-strength abilities.

##### **СООТНОШЕНИЕ ЦЕЛЕЙ И МЕТОДОВ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ГРУПП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ**

Мазин В. Н.

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко*

**Постановка проблемы.** Сегодня, воспитательный процесс в ДЮСШ выступает необязательным дополнением к тренировочному процессу. При этом, не имеющая научных обоснований воспитательная работа тренеров-преподавателей, как правило, не способствует успешной социализации юных спортсменов.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Как отмечают ряд ведущих исследователей в области педагогики спорта, процесс воспитания в спорте необходимо умело направлять при помощи научно обоснованной системы воспитательных воздействий [0; 3; 5; 6]. Однако, на сегодняшний день, описание этих воздействий с научных позиций затрудняется в виду слабой систематизации методов и приёмов воспитания, применяемых в тренировочном и соревновательном процессе, что значительно усложняет задачу «вооружения» тренеров знаниями, необходимыми для управления процессами формирования личности в спортивной деятельности. Указанные обстоятельства определили направление наших усилий на научное обоснование соотношения средств и методов воспитания юных спортсменов в ДЮСШ.

**Постановка задания.** *Цель исследования:* выявить соотношение целей и приёмов воспитательной работы в различных педагогических ситуациях тренерами-преподавателями групп предварительной базовой подготовки ДЮСШ на примере легкой атлетики. *Задания исследования:* определить теоретические основания исследования, обосновать его методику и методы обработки эмпирических данных; обработать эмпирические данные и интерпретировать полученные результаты.

Использованы следующие **методы исследования:** *эмпирические:* анкетирование; *статистические:* определение коэффициента конкордации Кендалла, определение средних величин, ранжирование; *теоретические:* анализ данных анкетирования.



Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості авторських текстів*

**Комп'ютерний макет:** Остринський В. В.  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

В оформленні обкладинки використано фотографії:

- |                    |  |
|--------------------|--|
| Рустама Ахметова   | – майстра спорту міжнародного класу, учасника XX Олімпійських ігор (Мюнхен);                 |
| Інни Євсєєвої      | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XIV та XV Олімпійських ігор (Сеул, Барселона); |
| Валерія Андрійцева | – заслуженого майстра спорту, срібного призера XXX Олімпійських ігор (Лондон);               |
| Юлії Єлістратової  | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXIX та XXX Олімпійських ігор (Пекін, Лондон); |
| Людмили Коваленко  | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXX Олімпійських ігор (Лондон).                |

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 28.11.14. Формат 60х90/8. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.  
Ум. друк. арк. 32.5. Обл. вид. арк. 30.7. Наклад 300. Зам. 249.

---

Видавець і виготовлювач  
Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка  
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40  
Свідомість суб'єкта видавничої справи:  
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.  
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua